我家 HoMemory
看得見的人情味
新界東地區報
163 issue
隔星期四派送　發行日期：24, Jul 2025
網站　Fb　小紅書

地區焦點 ②③
豐和邨食水現污垢
唔通點黑閘有條路？

醫・家 ④
網購生蠔肉類
無冷藏伏味濃

熱話「脆」聞 ⑭
攞「拼多多」爆亂象
自提點會否聽提點？

我家放大鏡 ⑮
「玩」轉香港樣樣貴
指示欠奉路難「行」？

封面故事 ⑧⑨

心獻港漫

爸爸畫公仔畫出心肝

我家HoMemory　info@homemory.hk

發行：新傳訊有限公司　地址：新界沙田安麗街18號達利廣場609室　電話：3619 7412　傳真：3619 7413　電郵：info@homemory.hk　承印：泰業印刷有限公司　地址：香港新界大埔工業邨大貴街11至13號

豐和邨食水現污垢 唔通點點黑開有

地區促換走瀝青塗層水管

粉嶺皇后山早前出現瀝青塗層剝落混進食水的事件，令市民倍加關注食水安全。6月上旬沙田豐和邨更換食水設施後，有居民反映住所中的食水出現黑色污垢雜質。有地區人士關注情況，促請水務署更換沙田區使用瀝青塗層的水管，並加緊安裝濾網改善水質。水務署回覆指在沙田抽取逾3,000個水樣本全部符合安全標準。

豐和邨有居民換食水設施後，發現食水有雜質。

有單位開水後有零星黑點沉澱。

換食水設施後 居民開水見髒

有沙田豐和邨居民於6月上旬完成食水設施的更換工程後發現食水出現雜質。當中有居民指，在住所內用自來水水龍頭打水時，發現一直出現黑色污垢。多名沙田區議員隨即到場視察並了解情況，將受影響單位的詳情即時反映予房屋署。

沙田區議員羅婉珮表示，接獲居民豐和邨求助後，聯同沙田區議員陳壇丹立即跟進食水情況，並聯同房屋署及水務署職員，分別到豐和邨三座大廈不同單位檢查。同時，水務署亦有抽取樣本化驗，惟未有再發現黑點。

該邨管理處：事件屬個別單位

羅婉珮表示，事後已要求房屋署加強清洗水缸，亦會出通告向居民解釋相關情況，並要求水務署抽取其他樣本進行檢查，確保居民食水合乎安全標準。

雖然管理處在調查後發現食水含雜質情況，只涉及該邨一樓層的個別單位，並強調屋邨水質整體未有問題。雖然如此，居民依然重視當中可能涉及的食水安全風險，例如經水務署公用水管系統接到屋邨分管前的水質，因為沙田區其中一個水源與粉嶺皇后山屬同一供水系統。為此，沙田區議會於7月17日的會議上，跟進討論有關沙田區食水安全事宜。

鄧肇峰協助居民跟進食水事宜。

水務署：沙田去年檢測全部合格

水務署代表在會議上回應指，目前沙田區約有9.2公里水管仍使用瀝青塗層，署方已安裝114個濾網定期檢查及清洗，以阻隔塗層剝落物。2021年至2025年5月，沙田區共接獲1,060宗食水水質查詢，主要涉及渾濁、雜質及異味。署方指出，去年在沙田抽取約3,200個水樣本，檢測結果全部符合香港食水標準。

沙田區議員鄧肇峰透露，在豐和邨發現雜質後，他與沙田區議員黃宇翰及劉德榮，在沙田源禾路火炭多個屋苑了解食水質素，並跟進不同單位的濾水器濾芯出現黑點情況。鄧分析指出，黑點或源於舊有瀝青塗層剝落、水箱或喉管積聚污垢、內部供水系統保養不善，或用水習慣導致水流停滯等因素。就著個別單位長期出現黑點，他希望水務署可增加支援，追蹤污染源頭。

羅婉珮在邨內協助了解洗水管進展。

爲隔絕瀝青 皇后山改用臨時喉管

政府在北區加緊處理皇后山邨及山麗苑食水事件。水務署早前相信食水中的黑色沉積物，是源自位於坪輋路一段400米長、採用瀝青作爲內壁保護塗層的鋼水管。爲此，該署7月中在皇后山完成改用臨時喉管的敷設及更換工程，使用外露臨時喉管取代鋼水管。

水務署表示，爭取於今年底前將藏於地底的永久喉管，替代該段外露並佔用部分路面的臨時喉管。而該段臨時喉管，將移往其他地方重用。

發展局局長甯漢豪6月中回答立法會議員提問時表示，2005年後水務署的供水喉管，已沒有採用瀝青塗層。目前仍使用並有該類塗層的水管中，只有約230公里屬食水分配水管，佔用全港食水分配水管網絡約3.9%。水務署已在有關供水網絡安裝約1,000個濾網，並繼續在合適位置額外加裝濾網。

皇后山7月中完成更換臨時喉管工程。

係路？

有豐和邨居民展示食水含雜質情況。

區子安（左）促請水務署交代換喉時間表。

部門在公用水管裝濾網並定期清洗，以阻隔塗層剝落物。

區議員促提供具體更換時間表

沙田區議員區子安則認為，水務署的回覆讓公眾對供水安全有更科學的理解，亦援引專家解決強調瀝青物料對人體無害，惟居民仍對瀝青水管更換時間十分關注，促請署方盡快完成評估，提供具體更換時間表，並交代優先更換的標準，以釋居民疑慮。

水務署發言人回應指，因應皇后山邨食水水質事件，水務署已加強沙田區政府喉管及濾網的沖洗工作，以持續監察供水管網的水質。水務署亦正檢視沙田區現有的供水系統，並會考慮在管網合適位置或屋苑供水點額外加裝濾網，以發揮多重保護作用。

區區顯關愛77

長者回憶開心些牙 work shop真work

團隊為長者舉辦「回憶分享工作坊」。

近百名長者暢玩《蒲公英絮語》卡牌。

沙田廣源小區關愛隊聯同愉欣小區關愛隊，於7月中舉辦「回憶分享工作坊」。在義工帶領下，近百名長者在室內會堂一同暢玩《蒲公英絮語》卡牌遊戲，度過一個愉快的下午。

沙田廣源小區關愛隊隊長陳敏娟分享指，《蒲公英絮語》是一種卡牌遊戲，長者可以通過遊戲回憶自己過去的生活點滴，促進交流。就此，關愛隊藉導師安排舉行培訓工作坊，讓關愛隊成員、學生等義工，學習遊戲卡的玩法及跟長者溝通的技巧，然後在活動時由義工主持帶領老友記齊齊玩個痛快。

陳敏娟表示，該遊戲活動除可通過充滿溫情的卡牌，勾起長者從前生活的快樂回憶點滴外，亦能提升小朋友們溝通技巧、學會和長者相處，促成「長幼共融，其樂無窮」的場面。她形容，遊戲中的每張卡牌猶如一條又一條鎖匙，打開了老友記們心底的回憶寶箱。

沙田廣源小區關愛隊

承辦團體：廣源義工組
電　　話／WhatsApp：9282 7076
電　　郵：kwongyuencare@gmail.com
廣源關愛隊

網購生蠔肉類 無冷藏伏味濃

網購盛行，內地網購平台「拼多多」無門檻包郵到港，更吸引了大批消費者，連自提點也「擠提」！有網民在Facebook群組分享戰利品，不止買生果、奶製品，甚至有人訂購兩盒新鮮生蠔，形容「新鮮好吃」，但從他分享的照片顯示，送貨時只用了保温袋，而不是全程放雪櫃，其他網民都感到震驚，戲稱這位買家是勇士，又提醒他小心變成「拼屙屙」。

資料來源：食物安全中心、綜合傳媒報道

其實未煮熟的蠔本已是高風險食物，香港過去不時有人因食生蠔導致食物中毒，出現腹瀉、腹痛和嘔吐等症狀。

沒加熱 進食或染超級細菌

蠔是濾食性動物，經常過濾海水，體內累積了孤菌、諾如病毒、甲型肝炎病毒等致病微生物，亦會有化學污染物和天然毒素，進食前若沒有加熱處理，便會有食物安全風險。

食物安全中心更指出，進食生蠔有可能感染具有抗菌素耐藥性的「超級細菌」，即使沒有即時引致疾病，也可能影響日後使用抗生素時的藥效。

此外，生蠔需要冷凍保存，從內地網購食物一般不會即日運到，有時甚至需要兩三天，假如生蠔沒有全程放雪櫃，只用保温袋保存，很可能變壞。

其他需要冷凍的食品例如肉類、奶製品等同樣高危，有曾網購冷凍食品的網民在Facebook群組分享，收貨時乾冰融化，食物已不冰凍。根據食安中心指引，冷藏食物應保存在攝氏4℃或以下，需要急凍的食物例如肉類、海鮮等更應儲存在攝氏–18℃，才能避免孳生細菌。

數日始抵港 水果可能已腐爛

除了冷凍食品，也有網民熱衷於「拼水果」，令集運自提點叫苦連天。夏天天氣炎熱，部分水果經歷數天的路程，到港時已腐爛發臭，影響環境衞生之餘，也令健康存隱憂。

台灣營養師張智傑在傳媒訪問中指出，水果水分多，假如腐爛變壞，就算只有一部分長出霉菌，也很容易滲透到其他部分，導致整顆水果都受污染。吃了霉菌輕則頭暈、嘔吐，嚴重可損害神經系統，甚至致癌。

包裝破損滲漏就要格外留神

網購雖然便宜又方便，但始終是吃下肚的東西，不應忽視食物安全，否則隨時得不償失。食安中心建議市民網購食物時，要注意食物性質和潛在風險，假如發現容易變壞的食物沒有保存在合適的温度、食物包裝破損、滲漏，或蔬果有發霉和腐爛的跡象，切勿食用。

與大腦對話

自認貪玩中醫師，自覺笑住行醫，更有效讓病人好起來。
不論腦學或中醫學其實可以玩出來，創出更多新穎有趣治療方法。

作者：陳洛志 醫師

孩童發燒 勿用酒精擦身

孩子一發燒，不少家長就會緊張萬分，急於降溫、吃藥，甚至半夜反覆量體温。事實上，圍繞發燒的流言與誤解不少，了解正確知識，才能冷靜處理、減少不必要的擔憂。胡子軒醫師拆解五大孩子發燒謬誤。

五大謬誤

謬誤一：發燒一定要馬上退燒？

其實，發燒是身體對抗感染的自然反應，並非一定要即時退燒。若孩子精神尚可、飲食正常，可先觀察。退燒藥如 paracetamol 或 ibuprofen，應在高燒（逾39℃）且明顯不適時才使用，並遵照醫生指示。

謬誤二：體温愈高代表愈嚴重？

高燒不代表病情就更嚴重。有些危重疾病（如腦膜炎）甚至不一定會發燒。家長應留意孩子是否出現嗜睡、嘔吐、皮疹或持續哭鬧等其他症狀。

謬誤三：高燒會「燒壞腦」？

「燒壞腦」通常與腦部疾病（如腦炎）有關，而非單純高燒。一般感染引起的發燒，即使高至40℃，也不會損害腦部。只有極端高温（超過41℃）才可能造成影響。

謬誤四：物理降温應用冷水或酒精？

冷水或酒精擦身反而可能令血管收縮、體温反彈，還會刺激呼吸系統。正確方法是使用温水抹身，促進散熱。

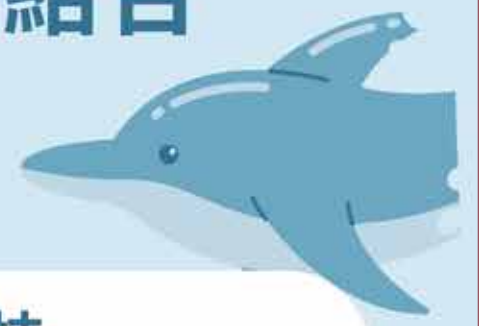
謬誤五：發燒不能洗澡？

適當用温水洗澡（約38℃），可幫助降温、清潔皮膚，也令孩子更舒適。洗後應立即擦乾保暖。

居家護老管家
MANDALA MEDICAL EDUCATION

BrainCo

尖端科技 人性化的結合
Tech-in-Care



Easleep
深海豚 智能安睡儀

AI腦機科技
AI Brain-Computer Interface

實證心理治療
Evidence-based Psychotherapy

聲音治療
Sound Therapy

臨床實證
Clinically Proven Results

由 BrainCo 研發，聯合三甲醫院驗證

《多功能可穿戴式設備干預失眠的臨床研究報告》
BrainCo + Class A hospitals in Mainland China
"Multi-functional Wearable Device Sleep Intervention Study"

持續使用 14 天 After 14-day Usage Trial

用家表示**入睡時間**
平均縮短> 30 分鐘
Participants **fell asleep**
>30 mins faster on average

居家護老管家
MANDALA MEDICAL EDUCATION
全港首個由專科醫護創立
遠程照顧支援服務平台

*請聯絡客服詳閱產品安全注意事項

立即聯絡我們 **6816 1215**

九龍牛頭角觀塘道342-344號泉源工業大廈10樓A21室

www.mme-merrycare.com

作者：
聞西
Simon

可試土魷蝦米代蠔豉

沙葛肉碎生菜包

粒粒鹹香大啖咬

自從政府公布彩虹邨重建計劃，社交媒體多咗好多關於彩虹邨嘅專題報道。其中最多人討論嘅一定係「金碧酒家」，金碧酒家開業至今已經超過60年，當年出世嘅BB都可以攞長者咭！由於成為2028年首批因重建而要離場嘅商戶，前景未明下新舊顧客訂枱急增，而家真係一枱難求，好在前排得好友賜位，終於得償所願食到喇！

金碧酒家嘅裝修屬於香港舊式似經典拍戲場景咁，每一樣嘢都充滿懷舊味道，牆身貼滿熟客嘅相，地下嘅紙皮石地磚充滿歷史痕跡。當然，嚟到金碧，港式懷舊菜式先係主角，紅噹噹嘅錦鹵雲吞醬汁絕對係兒時回憶，佢哋個「八珍錦滷雲吞汁醬汁」裡面有叉燒、魷魚、菠蘿、青椒、豬膶等，雲吞皮炸得超鬆脆。魚腸蒸蛋睇落好家常餸，事實上佢哋嘅魚腸做到一啲腥味都冇絕對唔簡單，而且非常新鮮肥美香口，送飯一流！蠔豉生菜包真係超級好食，蠔豉鬆炒得極香，裡面有冬菇、沙葛粒，加埋啲炸米粉碎，配埋爽脆生菜胃口大開。仲有好多靚餸未能盡錄，希望大家有機會試吓啦！

今次想試吓整生菜包，知道唔係個個都啱蠔豉，所以改用鹹香味十足嘅土魷、蝦米代替，每樣材料都切到細細粒，唯獨沙葛要切大粒少少，因為炒完會收水，太細粒會影響口感，記住要炒得夠乾身先惹味㗎！呢個餸除咗配生菜，用嚟送飯都非常合適。

做法：

① 冬菇、土魷、蝦米浸軟，揸乾水後切成粒粒，準備料頭：乾蔥蓉、蒜蓉、紅椒粒，蔥切粒，免治豬肉唔需要調味。

② 沙葛去皮切粒，將米粉搵開及炸脆，留意米粉炸嘅時候會快速膨脹，逐少落鑊會易控制啲。米粉炸好後放入食物袋輕輕整碎，然後放上碟。

③ 中火起鑊落油先爆香土魷，然後加入豬肉炒鬆，再落料頭及冬菇粒炒香。

④ 加入沙葛粒及調味料，繼續炒至乾身，見到沙葛粒縮細咗及其他材料夠乾身，感覺超有鑊氣就差唔多。最後落埋蔥粒炒勻就可以熄火，將粒粒放落炸米粉上面就完成。

材料：

沙葛	1個280g	乾蔥頭	1個
免治豬肉	200g	蒜頭	4粒
冬菇	2隻	紅辣椒	2隻
土魷	2隻	米粉	適量
蝦米	20g	蔥	2棵
生菜	1個		

調味料：

豉油	1湯匙
黑醬油	2茶匙
蠔油	2茶匙
麻油	2茶匙
糖	1茶匙

小提示

留意生菜要預早洗乾淨風乾水呀。

「識」者生存 防災規劃不容再拖

剛過去的週末，颱風韋帕於香港南面約50公里掠過，成為21世紀以來第五個懸掛的「10號波」。近年來，全球的極端天氣成為常態，以香港為例，天文台數據顯示，2023年酷熱天氣警告時數創新高，2024年「黑雨」生效時數亦較前一年同期上升兩成。

上月24日，香港錄得超過33度高溫，來自不同地盤的三名工人懷疑中暑昏迷，其中兩人不幸離世，數字背後是一個又一個承受痛楚的家庭——每宗中暑、水浸、塌樹事故，都牽動着社區的神經。

極端天氣衍生的意外頻發，突顯了提升社區防災能力的迫切性。本欄上期已提倡社區要提升防災意識，加強應變訓練與支援，協助居民及早掌握應對災害的知識與技能，建立互助網絡、整合資源，增強整體韌性。

現時不少機構已積極推動相關工作，如香港紅十字會提供多項備災培訓及社區備災服務；香港賽馬會災難防護應變教研中心致力提升專業人士的災難管理能力；消防處和聖約翰救護機構分別提供應急資訊及災難應變課程；醫管局則設有災難心理資訊平台等等。這些努力，令市民能夠從多方面提升自我保護與應對能力，訓練過程中強化了鄰里間的聯繫與合作，增添社區凝聚力。最重要的是，居民有能力自助與互助，減少對外部援助的依賴，使社區在風災、暴雨等突發情況下能更快回復正常。

值得一提的是，與香港隔海相望的澳門，早於2019年通過《防災減災十年規劃（2019–2028）》，反觀港府面對氣候變化議題只側重於環保、減碳等，對極端天氣相關的災害應對方面鮮有作出研究、規劃及部署。現時防災資源分散於不同部門，整體投入與極端天氣帶來的風險並不相稱。

隨著災害愈趨頻繁且劇烈，本欄呼籲港府防患未然，積極制定短中長期的策略，將防災教育、基建升級和社區支援納入整體規劃，為香港社會未來發展的穩定奠定堅實基礎。

社區同行基金會創辦人 張媞

旅遊GO

Text、Photo：行李 | Design：Skittle

食住消暑潮
珠海前山停不了

無邊泳池情侶路 自助早餐客叫好

到前山區這珠海新興的生活中心，想尋找舒適、價格親民又有度假感的酒店，可選擇**珠海金石凱悅嘉軒酒店（Hyatt Place Zhuhai Jinshi）**。

酒店配有無邊際泳池，俯瞰前河水景與城市綠意，晨泳或傍晚打卡都好。自助早餐選擇豐富，尤其是中式熱食與現煮咖啡，深受住客好評。鄰近的「情侶路」更是珠海地標，黃昏時漫步於水岸小徑，頗有南歐海濱的浪漫感。

地址：珠海前山前河北路988號

年來，這裡湧現不少話題美宿與高質餐廳，無論是情侶小旅行、閨蜜周末聚，還是個人療癒輕旅，皆足以心動。炎炎夏日，下文精選三個值得專程前往的「住＋吃」好選擇。

珠海的前山區，距離拱北口岸僅10多分鐘車程，是融合都市繁華與自然恬靜的生活圈。近

夢幻café捲韓風 啖啖鬆餅情意濃

甜品控必打卡！位於同一商場的**M2 Kafe**，是韓系夢幻café，其製作的「空氣感粉撲鬆餅」頗出名，譽為「全廣東最好吃的梳乎厘」也不為過。

粉嫩可愛的鬆餅口感綿密如雲，配上香草雪糕與時令水果，恰當的演繹了如「高分情人」的甜而不膩。店內設有落地玻璃窗與戶外露營風座位區，自然光與簡約風格超適合打卡。除了甜品，泡菜火雞麵也是人氣鹹食之選，很開胃。

隱世竹林日料理 板前互動happy day

地址：珠海前河北路96號中海環宇城L1–154

位於中海環宇城旁的隱秘角落，一片翠竹之中藏着一間別具風格的日式料理——**煉火鮨園**。這裡主打板前omakase與燒鳥料理，用餐空間只有少數座位，私密性高，非常適合情侶拍拖或慶祝特別日子。

每道菜都由主廚現場即席烹調並親自介紹食材來歷與處理方式，貼心且富有溫度。由刺身到炭燒，再到最後的甜品，節奏掌握得宜，令人意猶未盡。

地址：珠海前河北路96號中海環宇城L1–151單元（戶外區）

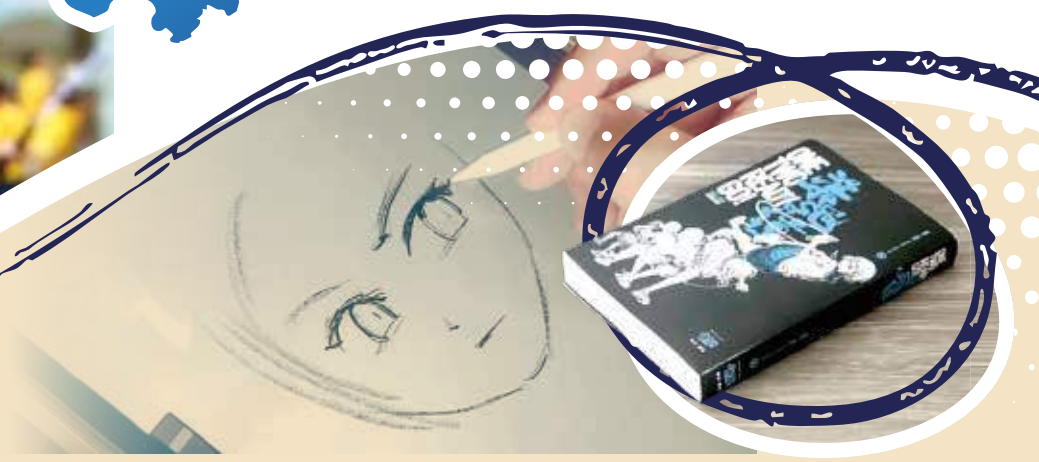
如果有一日呢個運動眞係成爲奧運項目，呢本漫畫就有咗時代意義。

漫畫曾是許多人童年的夥伴，見證着成長的點滴。今天香港素人漫畫家袁鎮江（Jacob）延續這段情感，他以女兒熱愛的花式跳繩為靈感，創作全球首本以「花式跳繩」為主題的漫畫《準繩道》。這本作品不僅入選第四屆「港漫動力」計劃，也將於即將舉行的「香港動漫電玩節」首次亮相。

女兒花式跳繩 促成創作暨花式放閃

眞正重拾漫畫創作，全因女兒加入跳繩隊。

孩子對喜好的激情投入，觸動了父親。



最具挑戰是劇本構思

前期構思已經花了三分之二的時間。

真正讓Jacob重拾漫畫的事，就是女兒加入小學跳繩隊。看到她在跳繩中的飛躍，他感受到香港花式跳繩的矛盾現狀：「有千人參加比賽，但因為唔係精英運動，資源非常有限。」Jacob希望用漫畫記錄這段歷程，並表示：「如果有一日呢個運動真係成為奧運項目，呢本漫畫就有咗時代意義。」

整個創作過程持續了半年，其中最具挑戰的是劇本構思。「前期構思已經花了三分之二的時間。」Jacob回顧說，劇情經歷了多次修改。「我寫咗三四個版本，修改了數十次。」最終，Jacob在兩個月內完成了282頁漫畫，超過原定的162頁交稿要求。「畫到癲咁，每日都畫通宵，但慶幸有責任編輯協助，讓畫質大大提升。」

曾棄理想 因家教會執筆

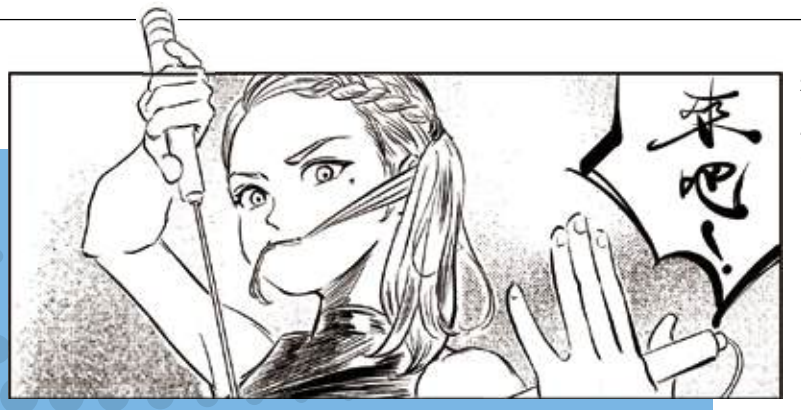
見有人做（家教會會刊）封面就主動報名，雖然好耐冇畫過。後來搵咗唔少參考資料先完成。

Jacob從小便對畫畫產生了濃厚的興趣，並深受本地漫畫的影響，《龍虎門》和《風雲》是他的最愛。「我同我哥以前要儲錢，連早餐都唔食，就係為咗夾錢買漫畫。最瘋狂嗰陣，我哋一個禮拜會買十幾本。」隨着對行業了解的加深，Jacob逐漸意識到漫畫業的困難，這使他一度放棄理想，最終轉行進入廣告業。

成為父親後，Jacob希望鼓勵女兒參與校園活動，因此決定加入家教會負責會刊設計。「嗰陣時膽大，見冇人做封面，就主動報名，雖然已經好耐冇畫過。後來搵咗唔少參考資料先完成。」這次嘗試，意外地受到家長和孩子的喜愛，讓他重拾畫筆，開始為學校設計生日卡片和禮物。

兩個月內完成282頁，Jacob慶幸有編輯的協助。

《準繩道》不僅滿足漫畫夢，也是給囡囡的情書。



他說，畫畫不難，最難的是構思故事。

每次囡囡或隊友比賽，Jacob畫打氣圖去支持。

獻港漫

爸爸畫公仔畫出心肝

以「花式跳繩」為主題的漫畫《準繩道》。

漫畫好處多籮籮
激發創意 宣傳效果佳

漫畫是一個強大的媒介，可以將小眾運動的故事帶給更廣泛的受眾。Jacob認為，漫畫的視覺效果能吸引對運動不感興趣的讀者，讓他們開始接觸並了解這些運動。「有些人原本唔認識呢個運動，但因為喜歡漫畫或公仔，開始接觸並了解。」這種簡單而直觀的方式不僅提供娛樂，也能激發人們對運動的興趣。

對於有家長認為漫畫無字無意義的看法，Jacob認為這過於片面。他表示，漫畫對孩子來說是一個很好的起點，「能引起他們對圖畫和故事結構的興趣，並激發想像力。」漫畫不僅能娛樂，還能幫助孩子開啟創意思維。

同運動服品牌UNIS合作推出聯名tee。

他深信漫畫這媒介，可開啓孩子創意思維。

細囡最近愛上乒乓球，Jacob也畫了相關作品。

> 有些人原本唔認識呢個運動，但因爲喜歡漫畫或公仔，開始接觸並了解。

在台上分享創作動機。

盼望年輕創作者 勇於嘗試 勿輕易放棄

作品入選第四屆「港漫動力」計劃。

如今提到漫畫，許多小朋友會自然聯想到日本的作品。Jacob提到，香港的漫畫市場正面臨困境，「漫畫係不斷式微緊，現在街邊幾乎只剩下薄裝漫畫。」他盼望本地有更多資源支持漫畫創作者，特別是政府資助這種形式，可以讓新創作者有機會嘗試新題材。

對年輕創作者，Jacob建議：「唔好太自大，也唔好太自卑，勇於嘗試，即使失敗也不要放棄。」他強調嘗試是非常重要的，「因為你唔試，就根本唔會知道自己能做到多少。正如我當年為幼稚園畫封面，誰知那竟然成為了今天出版漫畫的契機。」

> 唔好太自大，也唔好太自卑。

「小小顧問」幫手畀意見

> （問女兒意見）例如呢個動作之後，應該接咩招式？

在《準繩道》當中，Jacob最中意的一段是男主角與女主角之間的對話：「世界上沒有唔能夠輸嘅比賽，只有唔能夠輸嘅自己。」這句話不僅展示了角色的內心掙扎，也深深啟發了Jacob。他認為，這不僅是關於勝敗，而是對自己信念和夢想的堅持。面對人生中的困難和挑戰，我們最應該關注的，是不輕易放棄，不讓自己輸給內心的懷疑。

雖然女兒沒有直接參與畫畫，但她在故事情節和角色設計上給了不少建議。Jacob說：「例如呢個動作之後，應該接咩招式？」「女主角叫咩名好？」這些提問來自大囡Kedia，她的建議讓故事更加完整。Jacob也為女兒創作了小配角「小K」，這個角色幫助女主角克服陰影，勇敢追求目標。

在藝術世界裡，沒有「不可能」的天分。今年6月中旬，大圍圍方LOUDER化身共融畫廊，迎來由社企「星匠無限」策展的畫展。展覽展出20幅由智障青年藝術家創作的畫作，包括一幅由16人合力繪製的巨型作品，以畫筆串連南極冰川與香港人情，訴說關於關懷、連結與共融的故事。

睇吓，有南極認證！

我希望將來喺十八區都有星匠的畫展，等更多人睇到佢哋的創作力。 ——星匠無限

社企發起 大圍商場辦畫展
智障青年畫者 同心喚起共融Mall力

16人製大畫 串連南極香港

「企鵝象徵堅毅，也令人反思氣候變化與社會共融關係。」

《夢想無障礙 大聲撐共融》畫展以「企鵝仔」為主題，靈感來自星匠無限一位老朋友——極地超級馬拉松跑手 Natalie。她於2024年底出戰《The Last Desert – Antarctica》，挑戰南極250公里賽事，成為代表香港踏足極地的跑者之一。

「我哋去唔到南極，但唔代表唔可以陪住佢。」星匠無限創辦人Jade笑說。這句話成為今次畫展的起點。她聯同藝術家、導師、家長、義工等16人，一起創作出巨型畫作《南極企鵝馬拉松》，再將畫作製成毛巾，由 Natalie 帶到南極比賽途中展示。每一站展示，象徵這群青年藝術家以創作同行，跨越地域與能力的限制，送上來自香港的祝福。

「企鵝象徵堅毅，也令人反思氣候變化與社會共融之間的關係。」Jade 補充。透過企鵝這個角色，她希望喚起社會對環境議題與弱勢群體的關注。

簡單一句童言 道出全球暖化

「企鵝熱到融咗，無得返屋企。」

這幅大型畫作歷時三個多月完成，採用塑膠彩、油性水筆與拼貼技巧，畫風充滿童真與想像。對於智障青年來說，「南極」、「氣候變化」這些概念並不容易理解，Jade 便由「運動型企鵝」入手，例如畫企鵝打籃球、游水、跳舞，先讓他們代入角色，再引導他們思考：「如果冇咗冰，企鵝仲可以住邊？」其中藝術家晴晴的一句話令人難忘：「企鵝熱到融咗，無得返屋企。」簡單的一句童言，卻真摯道出全球暖化的現實。

除了焦點大作外，是次畫展還展出19幅個人創作，主題涵蓋《璀璨的香港》、《當藝術家遇上花園時》及《抽象畫》三大系列。當中，藝術家琳琳熱愛星星主題，她以棉花棒點出滿天星斗，直言：「我最鍾意畫星星，因為簡單又靚。」問她最喜歡哪隻企鵝，她指着畫中笑笑口的一隻說：「呢隻係媽咪，我最愛媽咪。」

呢啲企鵝係我哋畫㗎！

畫者與Natalie（前排綠衫）合照。

以企鵝畫代替自己，陪伴Natalie遠征南極！

讓藝術真正走進社區

畫展選址於大圍的商場三樓，讓藝術真正走進社區。「商場地點方便，放工食飯、行街都會經過，大家可以輕鬆停低幾分鐘睇畫。」Jade 說。

面對畫展帶來的回響，問到未來會否有新計劃，Jade 謙虛地說：「呢啲機會可遇不可求。」但她亦不諱言：「如果可以，我希望將來喺十八區都有星匠的畫展，等更多人睇到佢哋的創作力，唔再單純用標籤去睇一班智障青年。」

除咗企鵝，同場仲有展示其他作品。

前警署變導盲犬校 Q爆正氣駐流浮山

建於1962年的前流浮山警署，位處元朗流浮山海鮮漁村附近一個小山崗頂，可俯瞰屏山、后海灣及深圳一帶，過去是進行反偷渡活動的基地。惟自2002年警員換到天水圍警署駐防後，流浮山警署就一直空置，直至今年5月，該歷史建築活化成香港導盲犬學苑，同時肩負訓練導盲犬及古蹟導賞的使命。

活化建築保留屋頂兩座圓形瞭望台。

建於1962年 俯瞰屏山后海灣

成培建築隻育為犬教訓中心。該

2025年，舊警署活化成導盲犬學苑。

前流浮山警署於1963年啟用，除了負責堵截邊境的偷渡、走私等非法活動，亦要處理當地居民的案件，包括家禽失竊或附近蠔排糾紛。直至2000年，流浮山警署駐守人員併入天水圍分區後，警署僅維持報案服務，至2002年12月全面停止運作，並於2014年獲古諮會評為三級歷史建築。

典型現代實用主義風格建築

今年5月24日，前流浮山警署經第五期「活化歷史建築夥伴計劃」活化成為香港導盲犬學苑，舉行開幕典禮，政府為此提供約9,800萬元建設費用資助。在成為導盲犬學苑的同時，具典型現代實用主義風格的這個舊警署建築，無論是外觀及內部的建築特色得以保留。

樓高三層的前流浮山警署，以鋼筋混凝土建造。室內仍保留了昔日屋頂的兩座圓形瞭望台，有助通風的磚砌花格牆、俗稱「臭格」的羈留室，及警槍入彈及退彈處，訪客在出席該學苑活動及導賞時觀賞得到。

學苑主席：生態教育活化古蹟

香港導盲犬學苑主席及義務行政總監胡鍔指，學苑的設立正是用生態教育活化古蹟。活化時不僅保留歷史的建築規模及三層布局特色，亦有改善空間裝潢與用途作導盲犬的訓練基地，以滿足犬隻培育及公眾教育的需求。

胡又指，導盲犬學苑被定位為一所犬隻培訓和教育中心，可容納同時訓練20至30隻狗隻和培育20隻導盲犬及治療犬。中心亦會藉展覽及導賞，增加市民對導盲犬服務及視障人士的了解和關注，進一步消除對視障人士及導盲犬的偏見，促進社會共融意識的發展。

胡鍔指學苑設立，是用生態教育活化古蹟。

舊警槍入彈及退彈處設施，活化後仍保留。

舊流浮山警署2002起一度閒置近23年。

古蹟資訊

前流浮山警署

往期回顧

評級：三級歷史建築　地址：元朗山東街1號　交通：乘坐港鐵K65巴士線於流浮山總站下車後，沿山東街步行10分鐘即至。

古蹟的故事

前身是「警察分駐所」初時僅以帳篷搭建

前流浮山警署於1962年落成，取代原址的警署。原有的警署在上世紀40年代下旬已開始計劃遷往流浮山山頂。據當時的報章報道，該警署於1948年成立，亦即「警察分駐所」。當時它只用帆布帳幕搭建而成，帳幕四周繞以鐵絲網，並安裝探射燈，每15分鐘將該山頭四周照射一次，以維持附近治安。

其時，警署除派員巡邏外，亦安裝了當時十分先進的無線電話，每隔數分鐘與當時的屏山警署通訊聯絡。及至1963年8月17日，流浮山警署舉行啟用禮，升格及擴大原有分駐所。流浮山警署設有宿舍、膳堂及娛樂設施，在當時來說已甚具規模。

隨著元朗發展，警方2000年於天水圍警區推行合併試驗計劃，以提高工作效率和加強行政管理，採取分階段將尖鼻嘴警崗及流浮山警署合併入天水圍分區的措施，流浮山警署遂在2002年正式功成身退。

前流浮山警署1963年啓用，當時居高臨下管理附近治安。（歷史圖片）

踏實單輪出自信 互動社區不惜腳力

「單輪車更係連繫學生同社區嘅橋樑。」——方子蘅校長

香海正覺蓮社佛教陳式宏學校的單輪車隊，早前獲邀參與社區佛誕慶典，學生除了參與熱鬧巡遊，亦親身體驗浴佛儀式。「單輪車唔止係運動，更係連繫學生同社區嘅橋樑，」校長方子蘅表示。

參與佛誕慶典，一眾「車手」好開心。

到社區共融足球賽嘉年華表演。

培養團體精神 同步成長

相比起傳統的派物資或探訪活動，她更希望學生能以主動、持續的方式參與社區。「當學生踩住單輪車出場，嗰種『我做到』嘅自信，係由內而外發出嚟。佢哋感受到自己有一種特別能力，係可以帶到歡樂同感動俾社區。」

負責訓練的林老師認為，單輪車的學習過程本身就包含合作與成長。「唔係一個人可以完成，學生要互相扶持、拉扯，係跌跌撞撞中一齊進步。呢種互相支持，其實就係人與人之間最美嘅學習，亦係我哋校訓『多元經歷創未來』的精神。」

訪安老院 大型平台表演

陳式宏學校位於上水一個屋苑社區內，地理上與社區緊密相連。學生練習單輪車時，不時會吸引街坊駐足欣賞，林老師說：「有啲仲變咗粉絲，天橋上面見到佢哋都會叫：『勁啊！』」這些來自社區的鼓勵與肯定，為學生注入力量，也讓他們明白，原來自己有能力觸動他人。

方校長指出，單輪車隊多年來曾應邀到老人院、社區平台演出，亦參與過禁毒、閱讀宣傳等活動。她強調，這些活動唔單止係為表演而表演，而係學生與社區不同世代互動的機會。「學生可以從中了解社區的需要，社區亦能透過佢哋，感受到年輕人嘅熱情與堅持。我哋一直相信，『社區在學校，學校在社區』，彼此係互為命脈。」

大型禁毒宣傳活動上，落力演出。

作者：
余遠鍠

漫畫家、從事多年漫畫及圖書繪本工作，作品有：《數碼暴龍》、《妖怪總動員》、《動夢成眞》（中學電影動畫藝術教材—香港生產力促進局製作）、《大偵探福爾摩斯》、《衛斯理系列少年版》、《神探包青天》、《我的吸血鬼同學》、《妙探鬼靈精》、《UBL宇宙當入樽》。

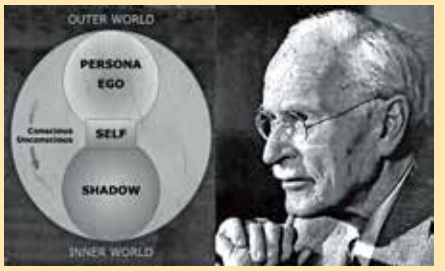
作者：火登

早年已經涉獵儒釋道三教，近年迷上Om Chanting、希塔療法Theta Healing，從中發現東西方宗教玄學，在身心靈層面實在有不少共同點。

孩童望歡樂 大人食唔落 有請大師出手

筆者早前出席朋友飯局，期間有位家長朋友與四歲小女兒玩樂，小女孩天眞，到處透着那種無邪的幽默；女孩可愛，一顰一笑，愉悅、開朗、歡笑的心情，令在場眾多的朋輩也紛紛與小孩一起，以手機有趣的特效App拍照，成為當晚飯局的亮點之一。對比早前網上瘋傳一段香港名校面試班的短片，不禁有些感想。

扭曲的價值觀



在該段片中，老師對約十名小朋友嚴厲批評，言語激烈，甚至斥責小朋友哭泣，令不少網民及教育界人士感到震驚和痛心。但此短片某程度揭示社會及家長價值觀被扭曲，當社會將人簡化為「功能」（成績、證書），家長及小朋友便容易成為壓力的受害者。

心理學大師榮格（Carl Jung）提出「陰影投射」理論中強調，陰影代表我們壓抑的黑暗面（如妒忌、貪婪、自卑），他並指出在家庭關係中，投射非常普遍。

- 父親強迫兒子做醫生，補償自己失敗的醫生夢想。
- 母親禁止女兒冒險，源於自身未被療癒的創傷。
- 過度焦慮的父母，便會過度控制孩子的私生活。
- 孩子身心出事，可能是受不了父母持續的操控。

3. 如何實踐「去陰影投射」

榮格提出「個性化過程」（Individuation），接納自身陰影，整合潛意識：

A.每日3分鐘「覺察」：

- 覺察投射：每次有情緒，誠實問自己：
- 我一味批判對方，是否反映我的脆弱？」
- 我是否將我的期待，投射到對方身上？」
- 接納陰影：放下完美期望，做眞實自己
- 接納陰影，就是接納人格被壓抑的部分。
- 不帶批判，承認情緒，擁抱自己的脆弱。

B.給父母的功課：

- 列出「我最討厭孩子的三點行為」，反向思考這些特質是否是自己被壓抑的部分（如討厭孩子頂嘴，可能因自己從不敢反抗權威）。
- 與孩子共同創作「陰影繪本」：嘗試用圖畫、文字分享各自害怕或是羞恥的經歷，將隱形壓力可視化。
- 定期讓孩子主導「自由時間」（如決定週日下午怎麼過），父母只觀察不干預，練習接納「失控感」。

C.用「成長」取代「輸贏」：

錯誤示範

- 強調「贏過別人不能輸」，會讓孩子將自我價值與成績掛鈎。

正確語言

- 將「你考了第幾名？」改為「這次學到什麼新東西？」
- 當孩子失敗時說：「這次沒達成目標，但你的努力讓某部分進步了，我們一起看看怎麼調整？」

讓榮格斷斷症

1.完美父母的構成原因

- **社會焦慮的內化**：當父母將社會競爭壓力（如學業、才藝）視為對孩子「負責」的標準，實質是將自身對生存焦慮的恐懼投射給孩子。例如「怕孩子落後」背後，可能是父母自己未被接納的童年創傷。
- **榮格的「陰影補償」**：那些強調「我都是為你好」的控制，往往暴露父母未能實現的自我期待。比如強迫孩子學琴的家長，可能潛藏著對自己放棄藝術夢的遺憾。

2.孩子症狀是家庭鏡子

- **身心症與反抗**：當孩子出現拒學、抑鬱或身體病痛，心理學家溫尼科特（Winnicott）指出這可能是對「假我適應」（False Self Compliance）的反抗——孩子為滿足父母期待而壓抑眞實需求，最終以症狀呼救。
- **案例**：一個總被要求「懂事」的孩子突然脾氣暴躁，可能是在對父母親長期壓抑的情緒（如婚姻中的委屈）進行無意識模仿。

開心窗說亮話

快樂的童年不是逃避競爭，而是讓孩子在安全感中培養出面對挑戰的韌性。如同心理學家艾瑞克森（Erikson）所言：「孩子需要在『我是被愛的』和『我有能力』之間找到平衡。」

當孩子確信「無論成敗，我都有價值」，他們反而能更專注、更勇敢地探索世界。

擺拼多多爆亂象 自提點會否聽提點？

南豐廣場自提點連日大排長龍。

2. 有人寄西瓜等生果到自提點，變壞漏水額外添職員負擔要清潔。

3. 有人網購煙霧彈家中使用，惹火警疑雲「累街坊」。

「拼多多」近期幾大亂象

1. 多區自提點「爆倉」擠提，有商店輪候取貨需時達四小時。

內地電商平台「拼多多」以平價網購及單件免運費直運本到港作招徠，吸客大批市民網購，不少網購自提點貨物「堆積如山」，造成不少亂象。除了石硤尾有自提點有人亂拆亂搶貨物而需要報警外，將軍澳坑口一間位於商場的店外，連日來有過百人排隊，最誇張時要輪候長達4小時才能取件。

網民有話說

Scott Lam：一些商品是慢銷商品，到期或次貨商品，商家用拼多多作清貨渠道，因此不計成本銷售。

LULUPIG：我只會揀直送到宅或自提櫃，因爲我冇乜買好大件的，就算較大件，直送到宅都唔算好貴，你去排幾小時，時間都冇晒。

Esther Wong：死症嚟，個個都係貪平先買，仲點會肯加嗰少少錢送埋上門。

維景灣畔自提點提貨惹混亂。

李兆波認為電商須加強管理自提點。

張美雄促自提點採預約制。

購物宜三思 取貨長等 浪費光陰

網購盛行，顧客排隊取件或得不償失。西貢區議員張美雄表示，曾到坑口南豐廣場自提點視察，目擊居民輪候時不滿的情緒，更指有街坊排隊逾兩個鐘，才發現找不到他們的貨物。為此，他建議自提點如發現貨量暴增應加派人手處理，並實施預約制度，讓街坊先登記再預約後領取。

另外，葵涌一名13歲男童，日前在拼多多以不足百元購入3個手榴彈形煙霧彈到港，在自提站取貨回到和宜合道雍雅軒家中。到了7月18日疑有人拔出煙霧彈的保險撞針，導致煙霧彈冒出大量濃煙而棄於屋外樓層走廊，驚動多名鄰居報警，並一度擔心火警，多人逃到天台暫避。幸而事件中無人不適或受傷。警方其後以涉嫌「非法管有爆炸品」罪名拘捕男童。

位於將軍澳區的坑口南豐廣場的自提點，7月上旬連日來有排隊人龍，圍繞商場排隊長逾百米輪候取件。當中，絕大部分是等候領取拼多多寄運來港的商品，該自提點因應人流提早至上午營業應對。

誤標外來客可取件 屋苑迫爆

另外，調景嶺維景灣畔的一間原本只做屋苑居民生意的自提點，因被拼多多錯誤標示外來客可到該處取件，導致7月中一度有大量外人要求進入屋苑範圍，引起混亂。

事實上，部分自提點貨量暴增，拼多多與物流公司香港順豐6月底終止合作後，將貨物轉到其他物流公司的自提點供顧客取件，導致不少自提點有取件時間限制，顧客為免要付額外的存倉費，在多人時也要迫着排隊以求盡早領取貨物。

政府研設營運牌 制製理守則？

中大商學院亞太工商研究所名譽教研學人李兆波表示，網購平台重創本港零售業，也令物流運輸業霎時間應接不暇。個別物流公司未適時限制自提點貨量，令大批貨物集中在部分自提點導致「爆倉」等亂象。

李續指，加上自提點每件貨只賺取數元處理費，工作量大人手不足難免出現錯漏。他認為電商公司必須設法加強自提點的管理，以至政府研究設立自提點營運發牌制度，制訂經營指標要電商平台及自提點遵守。

平台賣家良莠不齊 宜小心選擇

李兆波又提醒市民，小心電商平台賣家良莠不齊，例如商家以平價招徠作清走次貨渠道，亦要小心本港法規對部分貨品有所規管，如外地煤氣爐不能網購到港自行安裝，而網購冷凍食物及奶製品直運來港，食物安全亦存疑。

玩轉香港樣樣貴 指示欠奉路難行

遊港不思議系列

行玩篇

過去三年本港旅遊業逐步復甦，盛事活動去年舉辦逾240項，今年上半年就至少有93項，特區政府預計可吸客84萬人次。然而盛事背後，不少遊客反映旅遊的招待細節有可更大進步空間。「無處不旅遊」之不可思議事件系列，繼上次剖析「食」、「住」需改善的地方，今次從「行」及「玩」入手，看看旅客對香港還有哪些不解之謎。

廟街沒有設置任何洗手間標示。

行 廟街廁所難搵 搭車畀錢頭痕

在「行」方面，香港夜繽紛壓軸活動之一「廟街夜繽紛」，雖於去年底完結，《我家》記者日前走訪廟街，發現上址食街依然熱鬧，惟聽得最多的竟是遊客問檔主：「最近的洗手間在哪？」，原來現場並無前往洗手間標示。事實上，距離食街僅五分鐘內步程就有兩個公廁，包括白加士街公廁及炮台街公廁。

而廟街附近設有多條路線的紅色小巴，分別前往觀塘、元朗、荃灣等，而沿路有旅客入住的熱門酒店。不少旅客反映紅色小巴未設電子支付（只有八達通）的付款功能，非常不便。同樣情況亦見於機場快線及新渡輪離島航線。

黃舒明

對於旺區洗手間不足及標示不清問題，油尖旺區區議員黃舒明（圓圖）指，此情況多年來區議會都有談及，近年已見改善，但廟街一帶未設洗手間標示，確實不理想，尤其是大多遊客入黑後到埗，屆時摸黑碰運氣找公廁易生危險。至於紅色小巴未設電子支付，她曾替遊客先支付車費，對方再以電子支付還款，她期望相關服務可逐步擴展。

有遊客指紅Van不停不喊、只收現金等。（網上圖片）

在廟街「人有三急」攻略

廟街食街日夜仍十分熱鬧。

小紅書揭示

10大地方「不要去」？

崔定邦

內地網民常在小紅書分享香港的隱藏打卡點，分享之處必成熱爆「網紅景點」，吸引不少遊客前往打卡，惟近日有網民在小紅書發出「香港打卡地雷」帖文，分享「香港10大不要去的地方」，就連熱門打卡點堅尼地城及彩虹邨等都榜上有名。不少網友稱到場後發現「網紅景點」貨不對辦，只是被過度美化，有網友提到「堅尼地城打卡點用手機根本拍不出打卡照中的景色，全靠後期P圖」、「彩虹邨鮮艷的顏色已經退去，拍照也不好看」。

就此，香港旅遊促進會總幹事崔定邦（圓圖）認為，「香港」一詞已成為小紅書的流量密碼，不少KOL會以此表達個人意見增加流量，故打卡點「好玩」與否屬個人看法，最重要的是香港要保持良好接待，打卡景點要有相應配套，包括洗手間、垃圾桶等。

玩 大型樂園被指「伏」務收太貴

說到在香港遊「玩」，有網民以「伏」來形容香港的遊樂設施：「香港海洋公園的坑」、「淺淺吐嘈一下香港水上樂園」。有網民指在水上樂園單是購買泳褲、背心、毛巾就已經要900元，一個儲物櫃租金120元，加上基本門票350元，已花費1,300多元，若不購買快速門票一整天只玩到兩個遊戲。有網民更稱海洋公園設施殘舊、不少展館更是閉館，直言要「避雷」。

香港旅遊促進會總幹事崔定邦表示，香港經營主題樂園成本甚高，但只要銷售的貨品有質素、有良好待客之道，相信旅客願意消費。

不少網民以「伏」形容香港遊樂設施。（網上圖片）

不少人喜愛跑步，但最近天氣酷熱且時晴時雨，跑友若不想在戶外運動，香港有6間康文署體育館提供免費室內緩跑徑，讓怕熱者歎住冷氣跑圈做運動。跑前毋須預約，亦毋須付費，開放時間爲朝7晚11。跑友們，唔知邊條室內緩跑徑最啱你心水呢？

康署室內緩跑徑 毋須預約

任何天氣 免費歎冷氣 大步走

#調景嶺體育館

靚彎跑道 放電又啱

地址：將軍澳翠嶺路2號

調景嶺體育館內設有一條長約150米的室內緩跑徑，擁有兩條線道，彎位設計得靚。儲物安排同樣便利，大家只需在跑徑入口填寫表格，即可借用緊鄰跑道的儲物櫃，方便跑友隨時取用。體育館下方設有停車場，並與商場相連，可直達將軍澳港鐵站，交通十分便利。此外，館外擁有佔地約一公頃的兩層戶外休憩區，非常適合小朋友來放電，享受家庭時光。

#香港公園體育館

單條跑道 禮讓為宜

地址：中環紅棉路29號

香港公園體育館擁有一條長約162米的室內緩跑徑，但相比其他場館，其設計相對簡單，沒有線道區分。因此，在跑步時，跑友需要特別注意安全，以免同其他運動人士發生碰撞。

#彩榮路體育館

跑道新淨 空間充足

地址：觀塘彩榮路58號

觀塘彩榮路體育館的室內緩跑徑以藍色為主，設兩條跑道，跑道左右兩旁空間充足，兩人並肩而跑無難道。緩跑徑一側採用密封式設計，用玻璃窗圍封，另一側的大直路設有窗戶，跑友可以欣賞彩樂樓及彩榮路的景色，保持自然採光。緩跑徑兩旁設有軟墊保護措施，降低小朋友受傷的風險，適合家長帶小朋友運動。

#坑口體育館

跑道寬闊 衝刺掟彎

地址：將軍澳培成路38號

坑口體育館的室內緩跑徑是一條寬闊的跑道，以黑色為主，並配有白色界線及距離標示。跑道設計有四條直路和四個急彎，跑友亦可欣賞下方主場館的羽毛球賽。雖然四周是圍牆，無法看到外面的風景，但兩條直路的天花設有玻璃天窗，讓自然光透入。面向主場館的一側有玻璃圍欄，成人胸口高度，帶小朋友來跑步時需注意安全，避免爬欄。

#保榮路體育館

採自然光 窗景宜人

地址：上水百和路19號

上水保榮路體育館，是北區唯一設有室內緩跑徑的康文署體育館。其室內緩跑徑並未被四堵牆完全包圍，而是兩側擁有大量方形玻璃窗，有陽光自然照入，跑友亦可以不時遠眺窗外風景。跑道兩旁的凸出柱位均用軟墊包裹，減低小孩撞傷的風險。

#天暉路體育館

三跑設計 起跑贏晒

地址：天水圍天瑞路63號

新界西的天暉路體育館的室內緩跑徑，雖然其長度僅約130米，但勝在有三條跑道，提供相對充足的空間，有效避免跑步時與其他跑友發生碰撞。